

Mobility-Walking

by JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Was ist Mobility-Walking? Mobility-Walking kombiniert Walking mit Mobilitätstraining und Übungen aus dem Funktionellen Training und dem Tai Chi. Mobility-Walking ist daher auch zur Sturzprävention geeignet.

Inhaltliche Bausteine sind:

- Kurze Walking-Intervalle
- die Walking-Intervalle verlängern sich – je nach Absprache und Trainingsgestaltung - wöchentlich (nach 3 Wochen z.B. 4 – 5 mal 5 Minuten)
- Während den Intervallpausen werden Übungen für die Hüfte, für die Füße, für die Beweglichkeit und für die (Rumpf-)Kraft-Entwicklung eingesetzt.

Bewegung und adäquate Belastung sind die Voraussetzung für funktionsfähige und belastbare Gelenke. Mobility-Walking ermöglicht dieses Bewegungstraining.

Zielgruppe: Privatpersonen / Kleingruppen / Firmenfitness / Gesundheitsförderung

Trainingsdauer: 3 – 10 Einheiten a 45 – 75 Minuten

Jörg Linder / Baden-Baden / info@aktiv-training.de / www.aktiv-training.de

Infos im www:

Mobility-Walking: <http://mobility-walking.blogspot.de/>

Infos: http://www.aktiv-training.de/angebote_walking-nordic-walking.html